

炊き込みごはんのお醤油はできるだけ抑えてみました。舞茸の色がちょっとお醤油みたいになります。減塩のコツは、焦げ目を旨味に変えること☆さんまはカリカリ香ばしく焼いて食べると、お塩やお醤油がなくても大丈夫！おいしくいただくことができます。片栗粉をつけてフライパンでカリカリに焼くことで、素焼きにするよりは少しだけカロリーも増やせます。



- ～お品書き～
- ◇ きのごはん
  - ◇ さんまのカリカリ焼き
  - ◇ たらこパスタ
  - ◇ ゆで野菜の雷和え
  - ◇ 漬物
  - ◇ くだもの

献立	材料	分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム g	リン g	塩分 g
きのごはん	ゆめごはん 炊きあがり	150	242	0.8	6	29	0
	まいたけ 生	20	3	0.7	66	26	0
	ニンジン(皮むき)	5	2	0	14	1	0
	日高昆布しょうゆ 塩分9%	5	4	0.4	0	0	0.5
	干しシイタケ	1	2	0.2	21	3	0
さんまの カリカリ焼	さんま 生	40	124	7.4	80	72	0.1
	でん粉 じゃがいも	5	17	0	2	2	0
	ミニトマト	10	3	0.1	29	3	0
	すだち	2	1	0	6	0	0
	サラダ油	4	37	0	0	0	0
たらこ パスタ	でん粉生パスタ	20	62	0	2	4	0
	たらこ生風味	5	19	0.6	0	0	0.3
	オリーブ油	2	18	0	0	0	0
	パセリ	2	1	0.1	20	1	0
ゆで野菜の 雷和え	小松菜	30	4	0.4	150	14	0
	油揚げ	3	12	0.6	2	7	0
	ぶなしめじ	20	4	0.5	76	20	0
	大根	30	5	0.1	69	5	0
	日高昆布しょうゆ 塩分9%	5	4	0.4	0	0	0.5
	唐辛子 粉	0.1	0	0	3	0	0
くだもの	リンゴ	30	16	0.1	33	3	0
	柿	20	13	0.1	40	3	0
漬物	たくあん漬	10	6	0.1	14	5	0.4
合 計			599	12.6	633	198	1.8